

Здоровье  
заберегающие  
технологии для детей  
раннего возраста

Использование здоровьесберегающих технологий в работе с детьми раннего возраста

Здоровьесберегающая технология – это целостная система воспитательно-оздоровительных, коррекционных и профилактических мероприятий, которые осуществляются в процессе взаимодействия педагогов, медиков, психолога с целью сохранения и укрепления здоровья ребенка.

Здоровьесберегающие технологии включают в себя несколько основных направлений:

1. Воспитательная и оздоровительная направленность образовательного процесса.

Организованная образовательная деятельность позволяет получать детям доступные их возрасту знания о человеке, формирует у малышей необходимые умения, совершенствует психологические процессы (восприятие, мышление, речь, а также побуждает ребёнка к активной познавательной деятельности).

Формирование культурно-гигиенических навыков и навыков самообслуживания у малышей через разные виды деятельности позволяет воспитать у них такие качества как опрятность, аккуратность, соблюдение чистоты и порядка, навыков культуры еды, как неотъемлемой части культуры поведения. Так как правильная организация питания даёт ребёнку ответы на вопросы: Что есть? Как есть? Когда есть? Ритуалы приготовления к приёму пищи, знания о пользе и вреде продуктов – всё это формирует в детях культуру здорового образа жизни с малых лет.

Формирования всех этих навыков задача сложная, требующая систематичности, большого терпения, единства требований со стороны взрослых. Необходимо сделать этот процесс доступным, интересным, увлекательным.

Для этого следует использовать следующие методические приёмы:

1. Показ и объяснение;

2. Упражнения и контроль;

3. Пример взрослых;

4. Игровые приёмы;

5. Использование иллюстраций, художественного слова, фольклора, книг, бесед, инсценировок.

Хотелось бы обратить внимание на использование потешек в работе воспитателя. Чтение потешек является своеобразным методом телесной терапии в раннем возрасте, помогающей налаживанию отношений между взрослым и ребёнком, развитие общей моторики и развитие мелкой моторики рук способствует закреплению полезных привычек.

Таким образом воспитательная и оздоровительная направленность образовательного процесса способствует созданию условий для здорового образа жизни и укреплению здоровья ребенка.

2. Физическое развитие и оздоровление детей: включает закаливание, гимнастика, организация двигательного режима (*подвижные игры*).

Закаливание - в физическом развитии и оздоровлении детей особое место уделяется закаливающим процедурам. Закаливание способствует укреплению здоровья и снижению заболеваемости. Также подобные мероприятия содействуют созданию обязательных условий и привычек здорового образа жизни.

Закаливание будет эффективно, если оно обеспечивается в течении всего дня.

ЭТО:

- четкое соблюдение режимных моментов;
- четкая организация теплового и воздушного режима;
- рационально подобранная одежда для детей (зависит от сезона, местонахождения ребёнка, т. е. в группе или в прохладном помещении) ;
- соблюдение режимов прогулок при температуре 15-20 градусов;
- сон в проветренном помещении;

Система закаливания организма ребенка полностью зависит от времени года, в которое оно проводится. Из приведенной ниже таблицы следует серьезное отношение всего коллектива группы к здоровьесбережению малышей.

См. таблицу:

Закаливающие мероприятия Осень 1. Закаливание воздухом

Соблюдение времени пребывания на прогулке, согласно режиму дня

Поддерживание нормальной температуры воздуха в помещении (+19: +20)

Зима 1. Закаливание воздухом

Соблюдение времени пребывания на прогулке, согласно режиму дня

Поддерживание нормальной температуры воздуха в помещении (+19: +20)

Весна 1. Закаливание воздухом

Соблюдение времени пребывания на прогулке, согласно режиму дня

Поддерживание нормальной температуры воздуха в помещении (+19: +20)

Воздушные ванны после дневного сна с проведением физических упражнений

Правильный подбор одежды, облегченная одежда

2. Закаливание водой

Ходьба по ребристым дорожкам, проложенным смоченными полотенцами

Ходьба по ребристым дорожкам

Лето 1. Закаливание воздухом

Соблюдение времени пребывания на прогулке, согласно режиму дня

Утренняя гимнастика на свежем воздухе

Поддерживание нормальной температуры воздуха в помещении (+19: +20)

Воздушные ванны после дневного сна с проведением физических упражнений

Правильный подбор одежды, облегченная одежда

2. Закаливание водой

Ходьба по ребристым дорожкам, проложенным смоченными полотенцами

Обширное умывание

3. Закаливание солнечными лучами

Происходит после воздушных и водных процедур в середине прогулки. Время постепенно увеличивается, зависит от возраста детей

Гимнастика - это универсальное средство физического развития человека

Общеукрепляющая гимнастика - это организованное общение детей в процессе двигательной деятельности. Во время гимнастики повышается эмоциональный тонус, развивается двигательная активность, ребенок получает положительные эмоции от движений в коллективе сверстников. Снимается напряжение, собирается внимание, дисциплинируется поведение.

Бодрящая гимнастика или гимнастика пробуждения проводится после дневного сна для запуска всех жизненно важных процессов организма. Является хорошим стимулом для поднятия настроения.

Пальчиковая гимнастика- развитие ребёнка связано с развитием движений пальцев рук. Третья часть всей двигательной проекции в коре головного мозга занимает проекция кисти руки. Поэтому тренировка тонких движений пальцев рук оказывает большое влияние на развитие активной речи ребёнка. Воздействуя на тонус руки ребёнка, с помощью комплекса пальчиковой гимнастики, происходит прямое воздействие на тонус речевого аппарата.

Пальчиковая игра.

Гречку мыли, гречку мыли. *(Сжимаем и мнем воображаемую гречку).*

Мышку по воду послали,

По мосту - мосточку,

Желтому песочку. *(Шевелим мизинчиком вверх-вниз).*

Проплутала долго-

Испугалась волка. *(Шагаем по столу пальчиками).*

Заблудилась, слезы градом, *(Трем глазки, как будто плачем).*

А колодец – вот он, рядом. *(Вытягиваем руки вперед, показывая колодец).*

Артикуляционная гимнастика- это система упражнений для развития речевых органов. Цель такой гимнастики – выработка полноценных движений речевых органов, необходимых для правильного произношения звуков и подготовка речевого аппарата для речевой нагрузки. Проведение артикуляционной гимнастики способствует рождению правильных звуков и усвоению слов сложной слоговой конструкции.

Упражнение «*Заборчик*».

Зубы ровно мы смыкаем

И заборчик получаем,

А сейчас раздвинем губы –

Посчитаем наши зубы.

Упражнение «*Хобот слоненка*».

Подражаю я слону

Губы хоботом тяну...

Даже если я устану,

Их тянуть не перестану.

Буду долго так держать,

Свои губы укреплять.

Дыхательная гимнастика- это система упражнений на развитие речевого дыхания. Цель – формирование правильного речевого дыхания (*короткий вдох и длительный выдох*). При речевом дыхании значительно увеличивается дыхательный объём и вентиляция легких, газообмен, и кровь быстрее и легче обогащается кислородом, что способствует развитию способности произносить длинные фразы и является профилактикой заикания. Дыхательные упражнения позволяют очистить слизистую оболочку дыхательных путей и улучшает дренажную функцию бронхов, укрепляет дыхательную мускулатуру, улучшает самочувствие ребёнка.

Упражнение «*Бабочка летает*».

Сделать совместно с ребенком бабочку из тонкой бумаги (*обертка от конфет, салфетка и т. д.*). Привязать нитку. Ребенок держит за ниточку и дует на бабочку.

Упражнение «*Плывет, плывет кораблик*».

Налить в тазик или ванну воду положить кораблик и предложить ребенку подуть на кораблик.

Корригирующая гимнастика (*ходьба по корригирующей дорожке*)- цель такой гимнастики - укрепление свода и связок стоп, что является хорошим средством для профилактики и исправления плоскостопия.

Подвижные игры - подвижные игры способствуют развитию двигательной активности детей, направлены на социализацию, формирование нравственности и познавательного развития.

Во время проведения подвижных игр решаются следующие задачи:

1. Повышается активность и общая работоспособность детей;
2. У детей формируются двигательные умения и навыки;
3. Формируется интерес к систематическим занятиям физическими упражнениями.
4. Лечебно-профилактическая работа.

Игра «*Ты, собачка не лай*».

Неожиданно где-то раздаётся лай, дети прислушиваются: за дверью (*если игра проходит в помещении*) лает собачка. Малыши открывают дверь и видят: перед ними сидит симпатичная игрушечная собачка. «*Она, наверное, заблудилась и забежала в детский сад*», — предполагает воспитатель. Дети знакомятся с собачкой, дают ей имя — Жучка и решают, что она будет жить в группе. Предложите малышам поиграть с Жучкой, принесите обруч — это будет ее дом. Дети берутся за руки, идут по кругу и поют песенку:

Вот собачка Жучка,

Хвостик закорючкой.  
Зубки — острые,  
Шерстка — пестрая!  
Собачка вдруг «залаяла». Дети останавливаются, грозят ей пальчиком и говорят:  
Ты, собачка, не лай.  
Лучше с нами поиграй,  
Мы бежим, ты — догоняй! Малыши бегут от собачки, она их «догоняет», а прячутся  
они в «домик» (встают за скамейку).  
Игра «Мышки».  
Вышли мышки как- то раз (шагают)  
Посмотреть, который час (ладонь ко лбу, поворачиваются в стороны)  
Раз, два, три, четыре (хлопают)  
Мышки дернули за гири (движения руками сверху вниз)  
Вдруг раздался громкий звон (закрывают руками уши)  
Побежали мышки вон (бегут)

3. Работа с родителями. Является важной составляющей всего педагогического процесса, ведь от нашего сотрудничества многое зависит. С момента поступления ребенка в детский сад мы должны строить совместную работу, которая поможет ему быстро и безболезненно адаптироваться и влиться в коллектив.

Для этого мы проводим с родителями беседы на темы: " Ваш ребенок идет в детский сад", "Особенности воспитания и обучения детей раннего возраста", "Оздоровление и закаливание детей раннего возраста" и многие другие; даем необходимые консультации (индивидуальные и групповые), по вопросам адаптации детей к условиям ДОО и на интересующие родителей темы. Проводим собрания, на которых выбирается актив группы, намечается план совместной работы с родителями, обсуждаются и рассматриваются различные вопросы касаемые воспитания и обучения детей. Мы стараемся привлечь родителей к участию в жизни группы и детского сада, родители посещают родительские собрания. Принимают активное участие в жизни группы. Одним словом коллектив группы работает в тесном сотрудничестве с родителями своих воспитанников. Это приводит к положительным результатам.

Таким образом комплекс мероприятий современных здоровьесберегающих технологий, который проводятся в раннем детстве, позволяет создать оптимальные условия для формирования культурного здорового образа жизни и улучшить качество здоровья каждого ребёнка.